



care4you by FlyIT Kft.

Mert számít, hogyan érzed magad a munkahelyeden!

Adóazonosító: 27839294-2-13 **Web:** www.flyit.hu

Egyéni stresszleltár: a1f63fad-82a5-45e6-857c-bc0d7bf82d9b

Dátum:: 2025-06-22

Cégazonosító:

FlyIT Kft.;913eb72a3763

Csoport(ok):

PowerPlatform dev team;a9d252de6a64

Egyedi azonosító

FLYIT001

Stresszhatások		
0-35%	35-65%	66-100%
66%		

Szokások / Jellemzők		
0-35%	35-65%	66-100%
76%		

Egészségi állapot		
0-35%	35-65%	66-100%
87%		

Egészségi állapot	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Érzelmi tünetek			X
Testi tünetek			X
Gyógyszerhasználat			X
Test-tömeg index			X
Szokások / jellemzől	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Alvás			X
Dohányzás			X
Alkoholfogyasztás			X
Mozgás, sport, napi aktivitás			X
Stresszkezelő technikák ismerete, használata		X	
Tudatos stresszkezelés		X	
Megküzdés / Coping / Coping	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Kontrollképesség			X
Optimizmus			X
Rugalmasság			X
Kitartás			X
Objektív			
Stresszhatások	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Szubjektív			
Stresszhatások	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Egyéni stresszhatások			
Családi viszonyok, párkapcsolat			X
Anyagi állapot, pénzügyi helyzet			X
Közlekedés alatt fellépő stresszhatások		X	X
Munkahelyi kollektíva			
Közösségi, kollegiális viszonyok			X
Rendelkezésre állás, egymás segítése, összetartás		X	X
Belső konfliktusok / konfliktuskezelés		X	X
Problémamegoldás / problémakezelés			X
Mobbing / munkahelyi erőszak	X		X
Szexuális zaklatás		X	X

Stresszhatások	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Szervezeti szint						
Szervezeti légkör			X			X
Befolyásolhatatlan, megjósolhatatlan események		X		X		
Túlmunka mennyisége, hatása a munkavállalóra		X			X	
Szabályozottság, világos célok, keretek			X	X		
Vezetői / vezetési stílus		X				X
Vezetői visszajelzés módja, gyakorisága			X			X
Együttműködés más osztályokkal		X				X
Célok elérési képessége, célmegvalósítás			X		X	
Munka-magánélet egyensúlya / Work-life balance		X				X
Elégedettség						
Munkakör / képesség / illeszkedés			X			X
Karrier / előrelépési lehetőség		X				X
Elégedettség a juttatásokkal			X		X	
Munkakörnyezettel, eszközökkel való elégedettség			X		X	
Főbb nehézségek / Megoldandó problémák						
Mi az, amin szívesen javítana a magánéletében? (Ezt csak Ön fogja látni!)	-					
Mi az az EGY dolog, ami a leginkább zavarja a munkahelyén?	3. Unclear or shifting work priorities (e.g. other people's urgencies and emergencies, conflicting demands, surprise projects)					
Írja le, hogy ehhez a közérzetjavuláshoz Ön hogyan tud hozzájárulni, mit fog másként tenni holnap, hogy elérje ezt (Csak Ön fogja látni):	-					

Javaslatok / Ötletek	
Amennyiben van olyan további ötlete, vagy javaslata amit szeretne közölni a munkáltatójávalakkor azt ide még leírhatja (a vezetői riportban jelenítjük meg anonim módon):	-
Milyen ötlete javaslata van a megadott problémára? (Ezt a vezetők fogják látni)	-
Hogyan tudja ezt megtenni? Írjon néhány olyan tevékenységet/dolgát, amely előre viszi a leírt magánéleti célja elérésében. (Csak Ön fogja látni)	-

Köszönjük, hogy a kérdőív kitöltésével hozzájárult a pszichoszociális kockázatok felméréséhez. Válaszait különböző kategóriákba osztottuk. A kategóriák (dimenziók) kiemelt területei a lehetséges kockázatoknak.

A kapott eredményeket három kategóriába soroltuk be:

1. *megfelelő (zöld színnel jelölve)*
2. *fejlesztendő (szürke színnel jelölve)*
3. *probléma (piros színnel jelölve)*

A válaszainak az eredményét százalékos formában is kiszámoltuk a könnyebb összehasonlíthatóság miatt, melynek az összesített eredményét a fedőlap elején találja meg.

Mit mutatnak meg az összesített eredmények?

Stresszhatások:

Ez a százalékos mutató azt jelzi, hogy az egyéni stresszhatások, valamint a vállalati stresszfaktorok (kollektíva, szervezeti működés, elégedettség) hogyan hatnak Önre, milyen erős gondolati és érzelmi hatást váltanak ki Önből...

Szokások, jellemzők:

A szokások és jellemezők százalékos eredménye azt mutatja, hogy Ön hogyan kezeli ezeket a fellépő stresszhatásokat. A jelenlegi szokásai mennyire segítik ezekkel a hatásokkal szembeni ellenállását. Milyen stresszkezelő technikákat alkalmaz, mennyit mozog, hogyan tölti a szabadidejét. Összességében azt jelzi vissza, hogy az Önmegküzdési módjai mennyire működnek optimálisan..

Egészségi állapot:

Ez az érték a fenti két mutatónak az eredményét mutatja meg. Az Önt érő stresszhatások és a jelenlegi szokásai és alkalmazott megküzdési gyakorlata, milyen eredményességgel tudja megőrizni az Ön egészségi állapotát...

Egyéni Stresszleltár:

Az Egyéni Stresszleltár összesített eredmények részleteit mutatja meg, melyek azok a területek, amivel Önnek problémája van. Ezt jelzi a (piros X). Mi az ami fejlesztendő (szürke X). Ami jól működik (zöld X). Hogyan nézze végig ezt a táblázatot?

Egészségi Állapot:

Minden ember számára fontos a saját egészsége, azonban az emberek többsége akkor kezd el komolyabban foglalkozni vele, amikor valamilyen problémával, vagy betegséggel kell megküzdenie. A stressz több betegségnek (szív, érrendszeri problémák, emésztési zavarok, diabetes, daganatos megbetegedés stb.) a közvetlen kiváltó oka lehet. A kérdőívben adott válaszai alapján az egészségi állapotára vonatkozó százalékos mutatót az Egyéni Stresszleltárban található 4 érték összesített eredményeként számoltuk ki:

1. Érzelmi tünetek
2. Testi tünetek
3. BMI index
4. Gyógyszerhasználat

Az érzelmi tünet az első jel, hogy valamilyen probléma van jelen az Ön életében. Ha ez a probléma sokáig fennáll, akkor jelennek meg a testi tünetek. A BMI index megmutatja, hogy az aktuális testsúlya mennyire felel meg az életkora optimális állapotának. A gyógyszerhasználat pedig, már valamilyen konkrét egészségi problémára utal.

Szokások, jellemzők:

Ez az a rész, ami igazán Önön múlik! Mit tesz Ön az egészsége megőrzése érdekében? Mennyit mozog, használ-e rendszeresen valamilyen stresszkezelő technikát, hogyan igyekszik lazítani a munka után, mivel tölti a szabadidejét..

Megküzdés (Coping): A stresszhatások kezelésében elsődleges szerepe a kontrollképességnek van. Mennyire tudja kézben tartani, irányítani a saját életét és a környezetében felmerülő hatásokat és problémákat. Emellett a pozitív optimizmus a pozitív gondolkodás elengedhetetlen feltétele a jó egészségnek. Ha nem vagyunk képesek megtalálni egy esemény pozitív hatásait, ha csak a negatívumra koncentrálnunk, akkor nem tudunk jó eredményeket elérni. Az életünk során többször kerülünk olyan helyzetbe, amikor változtatnunk kell a már meglévő szokásainkon. Az élet egy folyamatos változás, amihez rugalmasan kell alkalmazkodnunk. Amennyiben nincs meg bennünk ez a rugalmasság a változásra való hajlam, akkor minden változás nagyon komoly belső feszültséget okoz, amitől rosszul érezzük magunkat. Még egy fontos elem, amit vizsgáltunk, és ami elengedhetetlen az életben felmerülő feladatok/ problémák megoldásában, ez pedig a kitartás. Kitartás nélkül nem lehet tartós sikereket elérni. Mindig vannak jobb és rosszabb időszakok az életben, a rugalmasság, a kitartás, a pozitív gondolatokkal ötvözve, mindig segít átvészelni egy-egy nehezebb időszakot.

A kapott értékek azt mutatják meg, hogy a válaszai alapján ezeket a megküzdési módokat milyen szinten használja.

Stresszhatások:

Objektív/szubjektív értékelés: a lehetséges stressz hatásoknak van egy gondolati és egy érzelmi síkja. Ezt a két tényezőt a kérdőívben külön vizsgáljuk. Az előbbi az „objektív” tényeken alapuló, míg az utóbbit „szubjektív” kategóriába soroltuk. Ez a két kategória a táblázatban azt jelzi vissza, hogy amit gondolunk, és amit érzünk, az mennyire van összhangban egymással. A szubjektív kategória egyfajta kontrollként azt jelzi vissza, hogy az adott témában adott „objektív” tényeken alapuló válaszaink összhangban vannak-e az érzéseinkkel. Amennyiben azonos kérdéskörnél a táblázat eltérő értéket mutat, akkor ott az érzelmi viszonyulásunk a helyzettől eltérő, ami egy tudattalan belső feszültséget okoz. (Pl. objektíven nem kap elegendő visszajelzést a főnöktől, így nem tudja mit és hogyan kellene másként tennie. Erre vonatkozóan érezheti rosszul magát, ha önnek több visszajelzésre lenne szüksége. Lehet semleges a dolog ön számára, mert nem érdekli a főnöke véleménye, vagy lehet hogy kimondottan tetszik önnek, hogy szabadon és önállóan végezheti a munkáját.

Egyéni stresszhatások: Ha terhelt időszokról beszélünk, akkor ebbe bele kell érteni gyermekkorban szerzett tapasztalatokat is. A korai gyermekkori élményeknek, a szülőktől tanult szokásoknak, felvett szerepeknek meghatározó hatása van arra, hogyan tud jelen helyzetében megküzdeni a stresszel. Az ellentétes nemű

szülővel lévő kapcsolata pedig, nagyban meghatározza a jelenlegi párkapcsolatának a jellegét és a minőségét. Az egyéni stressz hatásoknál ezért kérdezzük rá e kapcsolatok a meglétére és a minőségére. Az aktuális pénzügyi helyzetben és a vagyoni állapotban bekövetkező változás szintén nagyon komoly stresszforrás lehet, ami a jelen gazdasági környezetben sokak életében erős negatív értéket mutat. A mobilizáció egy új munkahely felkutatása és a napi munkába járás szintén olyan hatások, amit különböző módon élünk meg. Ezen tényezők aktuális értékeit mutatja meg ez a szakasz.

Vállalati stresszfaktorok:

Kollektíva: Életünk csak nem 1/3 részét a munkahelyünkön töltjük, nagyon nem mindegy milyen munkatársakkal dolgozunk együtt. A kérdőívben azokra a főbb területekre kérdezzük rá, ami probléma és feszültségforrás lehet.

Szervezeti működés: A munkahelyi környezet az adott cég/munkáltató szervezeti működése, az adott vállalati kultúra, a munkavégzés keretei, szabályozottsága, a közvetlen vezetővel fennálló kapcsolat, mind-mind lehetséges stresszfaktorok.

Elégedettség: Az, hogy mennyire elégedett a jelenlegi munkakörülményeivel, a környezetével, a biztosított anyagi és nem anyagi jellegű juttatásokkal különböző hatásokat váltanak ki. Ezeknek a hatásoknak az eredménye látható a táblázat e részében.

A kérdőív utolsó szakaszában lehetőséget biztosítottunk a magánéletre és a munkahelyre vonatkozó visszajelzésekre is. A magánéleti feljegyzés abban segítheti, hogy a kérdőívben érintett témák alapján mi az, amin javítani szeretne. A Vállalatra vonatkozó visszajelzését pedig a vezetők tudják felhasználni a későbbi fejlesztési terveikhez és folyamataikhoz.

A kapott értékek egy jelen állapotot mutatnak. A szokások és jellemzők az a terület, amire az egészsége megőrzése érdekében koncentrálnia kell.

A honlapon ehhez további javaslatokat és gyakorlatokkal:

Köszönjük szépen a részvételét! Jó egészséget kívánunk Önnek

A rendszert a **FlyIT Kft.** fejlesztette. You imagine, we make it fly! Több mint 19 országban könnyítik meg megoldásaink a napi munkavégzést! www.flyit.hu | Üzleti alkalmazások | Üzleti automatizáció | AI támogatott üzleti folyamatok | Microsoft PowerPlatform

